

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2022年5月・6月

ss	月			火			水			木			金			時間	土			日	時間		
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	
9:30																9:30							9:30
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) hiromi		10:30-11:00 ミニボールEX STAFF		10:15-10:45 サイクルFIT 田島	10:30-10:50 ストレッチ STAFF	10:15-11:00 バレエ エクササイズ Airi		10:30-11:00 はじめてエアロ 河面	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑		10:30-10:50 ストレッチ STAFF		10:30-11:00 サイクルFIT 河面	9:30							9:30
11:00		11:30-12:15 パンプアップEX STAFF	11:30-12:30 デトックスヨガ hiromi	11:00-12:00 ホットリラックス アロマヨガ 福島		フリー利用	11:15-12:00 ランダンス basic styling kinuko	11:15-12:00 ピラティス Airi		11:30-12:15 ボディコンバット 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑	フリー利用	11:30-12:15 かんたんエアロ 板上	11:15-11:35 筋膜リリース STAFF		11:00	Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	11:30-12:15 ホットヨガ 河村		11:30-12:15 パンプアップEX STAFF	11:15-11:35 ストレッチボール STAFF	11:00	
12:00		12:45-13:30 オリジナル エアロ 板上		12:15-12:45 ポールエクササイズ USU	12:15-13:00 美尻EX 田島	フリー利用	12:15-13:00 ZUMBA kinuko	12:15-13:00 肩こり・腰痛 コアトレーニング 天羽	12:15-12:45 サイクルFIT USU	12:30-12:45 HIT STAFF		12:00	12:15-12:45 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 パワーヨガ 河村	12:30-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:00				12:30-13:15 筋膜&ストレッチ STAFF	12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 板上	12:00	
13:00		13:45~14:45		13:15-14:00 パンプアップEX USU	13:15-14:15 colo.rs/アンシー 藍修 へそヨガ 田島	フリー利用	13:15-13:45 パンプアップEX USU	13:15-13:45 かんたんステップ 天羽	13:45-14:30 サーキットステップ 天羽	13:45-14:30 サーキットステップ 天羽	13:45-14:30 かんたんステップ 竹内	13:45-14:30 ピクニックアトレ& ストレッチ 金井	13:00				13:00				13:30-14:00 はじめてステップ STAFF	13:30-14:15 パワーヨガ 板上	13:00
14:00	ボテイジャム マスタークラス miyu	14:00-14:45 ピクニックアトレ& ストレッチ 河面	フリー利用	14:15-15:00 コンピステップ 天羽	14:30-15:15 HOT美脚ストレッチ 金井	フリー利用	14:00-14:30 はじめてステップ 吉原	14:00-14:45 スタイルアップ ヨガ 金井	14:15-14:45 サイクルFIT USU	14:45-15:30 オリジナルエアロ 吉原	15:00-15:30 こりほくストレッチ 金井	14:45-15:30 ヘルピックEX 竹内	14:00	ボテイジャム miyu	14:30-15:15 エアロジョグ 天羽	14:30-15:15 リフレッシュヨガ 金井	14:00	ボテイジャム miyu	14:15-14:45 ポールエクササイズ STAFF	14:15-14:45 ポールエクササイズ STAFF	14:30-14:15 パワーヨガ 板上	14:00	
15:00		15:00-15:45 HIITストレッチ STAFF	フリー利用	15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	フリー利用	フリー利用	16:00-16:50 Jr.スクール チアダンス 体育スクールA	16:50-17:50 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】	19:00-20:00 ホットヨガ 小林	15:00	オリジナルエアロ 松田	15:00-15:45 ピラティス miyu	15:00-15:45 サーキットエアロ 板上	15:00	オリジナルエアロ 松田	15:00-15:45 ピラティス miyu	15:00-15:45 サーキットエアロ 板上	15:00-15:45 フリー利用	16:00-17:00 ベーシックヨガ 星畑	15:00	
16:00	16:30-17:30 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア1】		フリー利用	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	フリー利用	フリー利用	17:00-18:00 Jr.スクール チアダンス 体育スクールB	18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】	19:15-20:00 パンプアップEX miyu	19:30-20:00 やさしいヨガ 星畑	19:30-20:00 ボテイジャム マスタークラス YUSHI	19:30-20:00 ウエストシェイプヨガ 金井	16:00		16:00-16:30 ストレッチボールEX 河面	フリー利用	16:00		16:45-17:30 1週間分の腹筋 &ストレッチ 河面	16:00-17:00 ベーシックヨガ 星畑	16:00		
17:00	17:45-18:45 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア2】		フリー利用	18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】	フリー利用	フリー利用	18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】	19:30-20:15 ZUMBA MASAMI	20:30-21:15 ピラティス 河村	20:30-21:15 K-POPダンス 星畑	21:30-22:15 パワーヨガ 星畑	20:00		18:45-19:15 HOT美脚ストレッチ 金井	18:00	18:00-19:30 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	18:00	18:00-19:30 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	18:00	18:00-19:30 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	18:00		
18:00			フリー利用	19:15-20:00 パンプアップEX miyu	19:30-20:15 やさしいヨガ 星畑	19:30-20:00 ボテイジャム マスタークラス YUSHI	19:30-20:00 ウエストシェイプヨガ 金井	19:30-20:15 ZUMBA MASAMI	20:30-21:15 ピラティス 河村	20:30-21:15 K-POPダンス 星畑	21:30-22:15 パワーヨガ 星畑	19:00		19:30-20:00 はじめてエアロ 天羽	19:30-20:15 ホットヨガ 黄	19:00	19:30-20:00 はじめてエアロ 天羽	19:30-20:15 ホットヨガ 黄	19:00	19:30-20:00 はじめてエアロ 天羽	19:30-20:15 ホットヨガ 黄	19:00	
19:00			フリー利用	20:30-21:15 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	20:30-21:30 パワーヨガ 星畑	20:45-21:30 ボディコンバット 演	20:30-21:15 ピラティス 河村	20:30-21:15 K-POPダンス 星畑	21:30-22:15 パワーヨガ 星畑	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:00			フリー利用	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00			フリー利用	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:00			フリー利用	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																						

●プログラム開始後の入退場はいたしかねますのでご了承ください。万が一体調がすぐれない場合はスタッフまでお声掛けください。

- ホットプログラムにご参加時は、バスタオルとお飲み物が必須となります。
- インストラクターの都合により、プログラムの変更をすることがございますので、予めご了承ください。
- ボルダリング・スラッグラインは常時使用可能です。気兼ねなくスタッフまでお申しつけください。
- スタジオレッスン未経験の方、運動が苦手な方でも安心して受講できるクラスとなっております。
- ホットスタジオ内でのマスク着用は任意となっております。(ただしレッスン中に限り)

【感染症予防対策のお願い】

- ①マスクの着用。②スタジオ内で大声で話さない。③密になって並ばない。

守っていただけない場合、スタッフよりお声がけする事があります。

整理券配布時間 10:15~12:59開始レッスン⇒9:30~(土日祝は10:00~) 13:00~16:59開始レッスン⇒12:00~ 17:00以降開始レッスン⇒18:00~ ※フロントにて配布致します。

ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です

※2021年5月から一部レッスンの整理券配布方法の変更。

- ←黄色枠のレッスンは整理券の番号順にご入室となります。
- ←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)
- ★ ←スタジオレッスン未経験の方、運動が苦手な方でも安心して受講できるクラス
- ★ ←定員20名のクラス
- ★ ←定員35名のクラス
- ★ ←スタジオの温度・湿度を通常より高めに設定しております。
- ※スタジオ定員数は感染症予防対策として通常の80%に制限しています。
- 定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名